Kita Sebenarnya Bisa Khusyu’ Tapi Enggan

Oleh: Achmad Faisol

Blog: http://achmadfaisol.blogspot.com

Email: achmadfaisol@gmail.com

Mari kita ingat lagi kegiatan sehari-hari. Kalau kita senang sekali menonton televisi, misalnya pertandingan bola, Moto GP, Formula 1 atau anak kecil bermain PS *(Play Station)*, bukankah saat melakukannya kita tak merasa terganggu walau banyak hal terjadi di sekitar kita? Ya, seperti itulah khusyu’—hadirnya hati, pikiran dan anggota tubuh untuk sesuatu yang sedang kita kerjakan.

Anehnya, kemampuan tersebut tidak kita aplikasikan dalam shalat. Bahkan saat ini, dengan semakin beragamnya acara televisi, ada istilah baru, yaitu “Shalat Kejar Tayang”. Misal kita sedang menonton acara yang kita suka bahkan kita cinta setengah mati, ternyata waktu shalat maghrib tiba, apa yang kita lakukan?

Karena sayang melewatkan acara yang bagus, maka pada tayangan iklan *(commercial break)* pertama, kita berwudhu dan menyiapkan perlengkapan shalat. Setelah semua persiapan selesai, kita menonton lagi lanjutan acara. Pada iklan kedua, kita lakukan shalat, dan kita sudah merancang dengan teliti dan akurat, bak seorang programmer ulung, agar shalat kita selesai sebelum atau minimal bersamaan dengan berakhirnya iklan. Dengan begitu kita tidak tertinggal sedetik pun acara kegemaran kita. Benar-benar shalat kejar tayang, artinya berkejaran dengan tayangan iklan. *Mâsyâ Allâh*.

Mengapa kemampuan kita untuk khusyu’ tidak kita terapkan saat shalat? Hanya diri kita sendirilah yang mengetahui jawabannya. Kalau kita sudah tahu caranya, sebenarnya tak perlu lagi dijelaskan secara panjang lebar bagaimana cara shalat khusyu’. Bagian selanjutnya dari sub bab ini bisa diloncati. Namun demikian, karena menuntut ilmu itu wajib, maka sebaiknya uraian tentang shalat khusyu’ berikut ini tidak kita lewati. Semoga bisa menambah amal kebaikan kita dan menjadi ilmu yang bermanfaat, amin.

Dalam sebuah ceramah agama, seorang Kyai berkata, “Shalat merupakan oleh-oleh terindah pada saat Imam para Nabi, Rasulullah saw. Isra’ dan Mi‘raj. Saat Mi‘raj, Nabi Muhammad saw. melakukan perjalanan ke langit, *sidratil muntaha, bayt al-ma‘mûr* dan lebih dekat lagi. Ketika

itulah Nabi mendapat perintah shalat 5 (lima) waktu. Shalat adalah ibadah yang menakjubkan. Setiap shalat dilakukan setiap saat dan setiap saat dilakukan setiap shalat. Benar-benar ibadah yang menakjubkan!"

Menjelaskan maksudnya, Kyai tersebut melanjutkan, "Setiap shalat fardhu dilakukan setiap saat. Misal saat ini di Surabaya dikerjakan shalat Zhuhur, beberapa menit kemudian, di kota lain dikerjakan shalat tersebut. Begitu seterusnya sampai jam berapa pun, ada yang melaksanakan shalat Zhuhur. Shalat-shalat yang lain juga sama.

Sedangkan yang dimaksud setiap saat dilakukan setiap shalat adalah ketika kita melaksanakan shalat Zhuhur, maka di belahan bumi yang lain akan ada yang mengerjakan shalat Ashar, Maghrib, Isya' dan Subuh." *Subhânallâh*.

Mengetahui keutamaan dan kehebatan shalat, akan membuat diri kita semakin kagum dan menginginkan shalat. Dengannya, kita akan lebih senang dan tenang dalam mendirikannya.

Shalat dibutuhkan oleh pikiran dan akal manusia, karena ia adalah pengejawantahan dari hubungannya dengan Tuhan, hubungan yang menggambarkan pengetahuannya tentang tata kerja alam raya ini, yang di bawah satu kesatuan sistem.

Shalat menggambarkan tata intelegensia semesta total, yang sepenuhnya diawasi dan dikendalikan oleh satu kekuatan Yang Maha Dahsyat dan Maha Mengetahui, Allah Yang Maha Esa. Bila demikian, maka tidaklah keliru bila dikatakan bahwa semakin mendalam pengetahuan kita tentang tata kerja alam raya ini, akan semakin tekun dan khusyu' pula kita melaksanakan shalat.

Shalat merupakan kebutuhan jiwa, kebutuhan untuk mewujudkan manusia seutuhnya. Tidak seorang pun dalam perjalanan hidupnya yang tidak pernah mengharap atau merasa cemas. Hingga pada akhirnya, sadar atau tidak, ia menyampaikan harapan dan keluhannya kepada Yang Maha Kuasa. Dan tentunya sungguh tidak sopan apabila kita datang menghadapkan diri kepada Allah hanya pada saat diri kita didesak oleh kebutuhan.

Shalat adalah penyejuk jiwa, kala kesedihan dan derita menimpa. Shalat merupakan penyejuk saat rasa takut, kuatir dan cemas hinggap di benak kita. Rasulullah bersabda,

جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِيْ فِى الصَّلاَةِ

“Dijadikan kesejukan mataku dalam shalat.” **(HR Hakim dan Nasa’i)**

Shalat dibutuhkan oleh masyarakat manusia, karena shalat dalam pengertiannya yang luas, merupakan dasar-dasar pembangunan. Orang Romawi kuno mencapai puncak keahlian dalam bidang arsitektur, yang hingga kini tetap mengagumkan para ahli, juga karena adanya dorongan tersebut.

Apa yang dikatakan Rasulullah saw. ketika menyifati tentang keutamaan shalat lima waktu? Bagaimanakah cara beliau menjelaskannya?

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهَرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟ قَالُوْا لاَيَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ قَالَ فَذَالِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُوا اللهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا

Bagaimanakah pendapat kalian kalau sebuah sungai berada di muka pintu (rumah) salah satu dari kalian, dan ia mandi setiap hari lima kali. Apakah masih ada yang tertinggal kotorannya (tubuhnya masih kotor)? Sahabat menjawab, “Tidak.” Rasulullah bersabda lagi, “Maka demikianlah shalat lima waktu. Dengannya Allah menghapus dosa-dosa.”

(Muttafaq ‘alayh)

Semakin kita meningkatkan sujud pada Allah, semakin banyak pula manfaat dan derajat yang didapat.

عَلَيْكَ بِكَثْرَةِ السُّجُوْدِ لِلَّهِ فَإِنَّكَ لاَتَسْجُدُ لِلَّهِ سَجْدَةً إِلاَّ رَفَعَكَ اللهُ بِهَا دَرَجَةً وَحَطَّ عَنْكَ بِهَا خَطِيْئَةً

Engkau harus memperbanyak sujud kepada Allah, karena sesungguhnya tiada sekali-kali engkau bersujud kepada Allah sekali sujud, kecuali Allah mengangkatmu satu derajat karenanya dan menghapus satu kesalahan (dosa) darimu karenanya. **(HR Muslim dan Tirmidzi)**

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Rabi‘ah al-Aslamy, dia bertanya kepada Rasulullah, “Wahai Rasul, aku memohon padamu agar aku dapat menjadi temanmu di surga.” Rasulullah saw. bersabda,

فَأَعِنِّيْ عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُوْدِ

“Tolonglah aku agar dapat membantumu dengan memperbanyak sujud.”

(HR Muslim)

Tentang kewajiban shalat bagi kita dan khusyu’ di dalamnya, Allah SWT berfirman:

Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.

(QS Thâhâ [20]: 14)

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,

yaitu orang yang khusyu’ dalam shalatnya. **(QS al-Mu’minûn [23]: 1-2)**

…dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

(QS al-A‘râf [7]: 205)

Rasulullah mengingatkan akan khusyu’ dalam sebuah hadits:

أَوَّلُ عِلْمٍ يُرْفَعُ مِنَ الْأَرْضِ الْخُشُوْعُ

Ilmu yang pertama kali diangkat dari muka bumi adalah kekhusyu’an.

(HR Thabrani)

Khusyu’ merupakan manivestasi tertinggi dari hati yang sehat. Hilangnya khusyu’ merupakan tanda bahwa hati telah kehilangan kehidupan dan vitalitasnya. Nasihat bisa jadi tidak berpengaruh lagi dan ambisi buruk mudah menguasainya.

Dengan nasihat dari Nabi saw. tersebut, marilah kita bersama-sama berusaha untuk bisa khusyu’ dalam shalat. Dan, sebagaimana umumnya sebuah amal, khusyu’ pun bertingkat-tingkat. Memang, ini bukanlah sulap, tapi berlatih dan memohon pertolongan Allah adalah cara untuk mencapainya. Tentang kondisi hati dan anggota badan orang yang sedang shalat, Rasulullah Muhammad saw. bersabda:

إِنَّمَا الصَّلاَةُ تَمَكُّنٌ وَتَوَاضُعٌ

Sesungguhnya shalat adalah ketenangan hati dan ketundukan diri.

Abu Bakar ar-Razi berkata, “Khusyu’ adalah untaian/rangkaian makna semua hal ini, yaitu tenang dalam mengerjakan shalat, merendahkan diri, tidak menoleh-noleh atau bergerak-gerak dan merasa takut kepada Allah.”

Imam al-Junaid pernah ditanya tentang khusyu’. Dia menjawab, “Rendah hati karena Allah.” Sedangkan menurut Hasan al-Bashri, yang dimaksud khusyu’ adalah takut secara konsisten untuk kepentingan hati. Pendapat yang lain menjelaskan, “Khusyu’ adalah mencari keselamatan diri

untuk kebenaran (Allah).”

Imam al-Ghazali menyimpulkan pendapat yang berkembang untuk menjelaskan hakikat khusyu’, yaitu mencakup kehadiran hati, mengerti apa yang dibaca serta diperbuat, penghormatan *(ta‘zhîm)* kepada Allah, merasa takut yang bersumber dari rasa hormat terhadap-Nya *(haybah)*, penuh harap kepada-Nya dan malu terhadap-Nya.

Kehadiran hati adalah ruh shalat. Batas minimal keberadaan ruh ini ialah kehadiran hati pada saat takbiratul ihram. Kurang dari batas minimal bisa dikatakan sia-sia, walaupun secara fiqh tetap sah. Semakin bertambah kehadiran hati, semakin tersebar pula ruh itu dalam bagian-bagian shalat.

Penyebab kehadiran hati adalah adanya keinginan yang keras, karena kondisi hati mengikuti keinginan kita. Keinginan tidak hadir kecuali pada hal-hal yang benar-benar kita inginkan. Jika suatu perkara menjadi keinginan kita, maka mau tidak mau, dengan sendirinya hati kita akan hadir. Begitulah ia tercipta.

Jika hati tidak hadir dalam shalat, tidak berarti ia hanya berdiam diri, melainkan berkeliaran pada urusan-urusan lain yang menjadi keinginan kita. Jadi tidak ada cara atau terapi yang dapat menghadirkan hati kecuali dengan mengalihkan keinginan kita kepada shalat.

Sementara itu, keinginan tersebut tidak teralih kepada shalat selama belum jelas bahwa tujuan yang dicari itu tergantung pada shalat. Tujuan yang dicari itu adalah keyakinan bahwa akhirat lebih baik dan lebih kekal, dan shalatlah sarana untuk menggapainya. Apabila hal ini digabungkan dengan pengetahuan sebenarnya akan fananya dunia, maka terjadilah kehadiran hati dalam shalat.

Allah bertanya, “Berapa tahunkah lamanya kamu tinggal di bumi?”

Mereka menjawab, “Kami tinggal (di bumi) sehari atau setengah hari, maka tanyakanlah kepada orang-orang yang menghitung.”

Allah berfirman, “Kamu tidak tinggal (di bumi) melainkan sebentar saja, kalau kamu sesungguhnya mengetahui.”

Maka apakah kamu mengira bahwa Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?

Maka Maha Tinggi Allah, Raja Yang Sebenarnya; tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia, Tuhan (Yang Mempunyai) ‘Arsy yang mulia.

(QS al-Mu’minûn [23]: 112-116)

Pemahaman terhadap apa yang diucapkan dan diperbuat merupakan

pengetahuan hati tentangnya, bukan sekadar makna lahir. Berawal dari sinilah kemudian shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Sesungguhnya shalat itu memahami banyak hal. Hal-hal itulah yang pasti dapat mencegah perbuatan keji.

Penghormatan *(ta'zhîm)* bersumber dari dua pengetahuan. Pertama, mengetahui kemuliaan dan keagungan Allah. Hal ini termasuk dasar-dasar keimanan. Siapa yang tidak meyakini keagungan Allah, jiwanya tidak akan tunduk kepada keagungan-Nya. Kedua, mengetahui kehinaan jiwa dan keberadaannya sebagai hamba yang ditundukkan, sehingga timbul kepasrahan, ketidakberdayaan dan kekhusyu'an kepada Allah.

Haybah (rasa takut yang bersumber dari rasa hormat terhadap-Nya) merupakan keadaan jiwa yang lahir dari pengetahuan akan kekuasaan Allah dan pengaruh kehendak-Nya pada diri setiap insan.

Pengharapan terwujud karena mengetahui kelembutan Allah, kedermawanan-Nya, keluasan nikmat-Nya, keindahan ciptaan-Nya dan mengetahui kebenaran janji-Nya, yaitu surga bagi orang yang mengerjakan shalat. Keyakinan tentang semua itu akan menumbuhkan harapan.

Rasa malu akan terwujud karena perasaan serba kurang sempurna dalam beribadah dan karena mengetahui kelemahan diri dalam melaksanakan hak Allah Yang Maha Agung. Rasa malu akan lebih kuat dengan adanya kesadaran bahwa Allah mengetahui apa yang terdetik dalam hati sekalipun kecil dan tersembunyi.

Diriwayatkan dari Ibnu Mubarak bahwa Rasulullah saw. pernah menyuruh penggantian tali terompah, kemudian beliau melihat tali itu dalam shalatnya karena masih baru. Lalu beliau memerintahkan agar tali itu dilepas dan dipasang lagi tali yang lama.

Siti Aisyah ra. menceritakan bahwa bahwa Rasulullah pernah shalat memakai *khamishah* (jenis pakaian dari bulu) pemberian Abu Jaham yang bergambar. Seusai shalat beliau menanggalkannya seraya bersabda,

اِذْهَبُوْا بِهَا إِلَى أَبِي جَهْمٍ فَإِنَّهَا أَلْهَتْنِي آنِفًا عَنْ صَلاَتِي وَائْتُوْنِي
بِأَنْبِجَانِيَـــةِ أَبِي جَهْمٍ

"Bawalah kain itu pada Abu Jaham karena kain itu baru saja melalaikan aku dari shalatku, dan bawakanlah kepadaku anbijaniah (baju tebal yang tidak bergambar) Abu Jaham." **(Muttafaq 'alayh)**

Seorang teman bertanya, "Jika memang baju bergambar bisa

berdampak seperti itu pada diri Rasulullah saw., bagaimana dengan sajadah yang kita pakai? Bukankah di sajadah terdapat gambar, biasanya masjid atau ka‘bah? Apakah itu tidak berarti mengurangi kekhusyu’an kita?”

Sebelum membahas sajadah, penulis akan menerangkan tentang sarung, sebuah perlengkapan ibadah yang lazim digunakan oleh kaum muslim Indonesia dan sekitarnya. Ada apa dengan sarung?

Biasanya, di sebuah sarung ada bagian yang agak berbeda—lebih gelap atau lebih terang daripada bagian lain—dengan tujuan agar diletakkan di bagian belakang tubuh. Di bagian bawahnya terdapat semacam kain stiker atau tulisan tanda merk. Sejak penulis sekolah, ayah penulis *rahimahullâh* mengajarkan agar meletakkan tanda merk sarung di atas (bagian yang dilipat), sehingga tidak terlihat oleh orang lain. Tujuannya untuk menghindari fitnah.

Jika ada orang melihat merk sarung kita, sedangkan orang itu memakai sarung yang lebih mahal, dikuatirkan akan timbul sifat meremehkan di sisi orang itu, dan rendah diri di sisi kita. Namun, jika yang melihat memakai sarung yang merknya berharga lebih murah, dikuatirkan akan menimbulkan iri hati pada yang memandang dan sifat sombong pada diri kita. Alasan kedua yaitu agar tanda merk tersebut tidak terbaca orang yang sedang shalat di shaf belakang kita. Dengan demikian ketika menundukkan pandangannya ke arah sujud, ia tidak akan terganggu. Oleh karena itu, maka bagian bawah sarung dijadikan bagian atas, begitu pula sebaliknya. Nasihat tersebut penulis jalankan terus sampai sekarang.

Lucunya, ada sarung yang merknya bukanlah stiker atau kain dijahit, melainkan sebuah tulisan dan berada di sisi atas serta bawah sarung. Sungguh kreatif sekali. Dengan begitu, tidak bisa ditentukan mana bagian atas, dan mana bagian bawah. Akhirnya, penulis punya inisiatif sendiri, bagian belakang sarung diletakkan di depan dan dilipat sehingga tidak terlihat. Dengan demikian, yang tampak adalah bagian yang semuanya sama. Bukankah kreativitas harus ditandingi dengan kreativitas pula? ☺

Tentang sajadah, kalau Rasulullah saja terganggu dengan adanya gambar, apakah kita akan mengatakan tidak? Sebuah kesombongan bila kita merasa bisa lebih khusyu’ dibandingkan Rasulullah. Kalaupun kita mengatakan tetap bisa khusyu’, paling-paling khusyu’ di level kita, yaitu khusyu’ level bawah. Bukankah khusyu’ memang bertingkat-tingkat? Untuk itu, kita ambil jalan tengah saja. Biasanya, sesuatu akan menarik perhatian jika sesuatu itu baru atau berbeda. Oleh karena itu, jika kita ke masjid, janganlah kita membawa sajadah dari rumah. Bukankah sudah ada karpet di masjid? Kalau kita membawa sajadah dari rumah, berarti akan tampak beda,

dan dikuatirkan akan menarik perhatian jamaah lain ketika shalat. Tentunya kita tidak ingin menyebabkan ibadah orang lain terganggu, kan?

Kalau shalat di rumah, sebaiknya tetap dihindari menggunakan sajadah bergambar. Berhati-hati tetap lebih diutamakan. Bila tidak bisa karena hanya punya sajadah bergambar, ya bagaimana lagi. Untungnya, bila terbiasa melihat sesuatu, umumnya kita tidak akan tertarik lagi dengan sesuatu itu. Semoga Allah menolong kita, sehingga kita bisa memperbaiki dan menyempurnakan shalat kita, amin.

Berkenaan dengan khusyu', Rasulullah berdoa memohon perlindungan dari Allah dari hati yang tidak khusyu'. Doa beliau yaitu:

اَللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُبِكَ مِنْ عِلْمٍ لاَيَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لاَيَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لاَتَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لاَيُسْتَجَابُ لَهَا

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, dari hati yang tidak khusyu', dari jiwa yang tak pernah puas dan dari permohonan yang tidak dikabulkan. **(HR Muslim)**

Khusyu' adalah pekerjaan hati, dan jika seseorang hatinya khusyu' maka akan khusyu' pula anggota badannya. Secara ringkas, kalangan alim ulama memberikan sejumlah rekomendasi agar bisa khusyu' dalam shalat, yaitu:

- Berjalan menuju shalat dengan tenang dan mantap.

  Bukhari dalam Shahihnya, meriwayatkan sebuah hadits dari Abdullah bin Abi Qatadah dari ayahnya, dia berkata, "Pada suatu saat kami melaksanakan shalat bersama Nabi saw. Ketika itu beliau mendengar gemuruh beberapa orang laki-laki. Tatkala beliau hendak mengerjakan shalat, beliau bertanya,

  'Bagaimana keadaan kalian?'

  Mereka menjawab,

  'Kami cepat-cepat hendak menunaikan shalat.'

  Nabi bersabda,

  'Janganlah kalian lakukan itu. Jika kalian mendatangi shalat, maka kalian wajib bersikap tenang. Suatu rakaat yang kalian temukan, maka shalatlah kalian. Suatu rakaat yang telah meninggalkan kalian, maka sempurnakanlah shalat itu dengan

menggenapi rakaat setelah imam salam'."

Abu Hurairah juga meriwayatkan hadits dengan *matan* (isi) yang sama.

- Ketika shalat, hendaklah merenungkan bahwa kita sedang di hadapan Allah Yang Maha Kuasa, Yang Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam pikiran dan hati
- Menghayati makna apa yang sedang dibaca
- Memasukkan arti tersebut ke dalam hati
- Tidak tergesa-gesa dalam ucapan dan amalan shalat *(thuma'ninah)*
- Menundukkan muka ke tempat sujud
- Menjauhkan diri dari segala hal yang dapat mengusik ketenangan hati.
- Menganggap bahwa itulah shalat terakhir yang dilakukan, karena bisa saja malaikat maut sebentar lagi akan datang menjemput nyawa milik-Nya yang dipinjamkan kepada kita.

Diriwayatkan oleh ad-Dailami dalam Musnad Al-Firdaus dari Ummi Salamah, Rasulullah saw. bersabda:

Bila salah seorang di antara kamu sekalian mengerjakan shalat, maka shalatlah seperti shalatnya orang yang berpisah, yaitu shalatnya orang yang tidak menduga bahwa dia bakal kembali shalat untuk selamanya.

Dalam sebuah syairnya, Ibnu Hazm al-Andalusi berpesan:

Hidup di negeri fana janganlah terlena

Maut terus ingatkan kita niscaya binasa

Yang tunduk perintah 'Azza wa Jalla

Ikuti akal, singkirkan hawa nafsu pula

Kan ia raih kemenangan di sisi-Nya, niscaya

Ia kan dapatkan segala nikmat swargaloka

Yang paham hakikat perintah 'Azza wa Jalla

Kan lihat keelokan yang tak dimiliki siapa saja

Di buku "20 Tuntunan Khusuk Salat", M. Thalib membagi khusyu'

dalam shalat menjadi dua bagian, yaitu:

- Khusyu' lahiriah

  Melakukan gerak-gerik shalat dan ucapannya sesuai dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah.

- Khusyu' batiniah

  Melakukan shalat dengan hati penuh rasa harap, cemas, takut, merasa diawasi, dan suasana mendukung terciptanya pelaksanaan lahir batin dalam melakukan shalat khusyu'.

M. Thalib secara teknis dan detail, merangkum berbagai hadits yang mengajarkan bagaimana melakukan shalat dengan khusyu'. Menurutnya, jika kita ingin khusyu', sebaiknya kita melakukan 20 langkah berikut:

- Bila lapar, makanlah lebih dahulu
- Tidak menahan buang angin, buang air kecil maupun besar
- Tidak mengantuk
- Berpakaian baik dan bersih
- Hawa tidak panas
- Melakukan shalat pada awal waktu
- Pergi ke masjid dengan tenang dan didahului dengan doa, jika kita shalat di masjid
- Tempat shalat harus bersih dari kotoran
- Tempat shalat bersih dari gambar
- Tempat shalat tidak bising
- Ketika shalat, pikiran tidak disibukkan oleh urusan duniawi
- Tidak tergesa-gesa melakukan bacaan dan gerakan shalat
- Menyadari bacaan yang diucapkan
- Rukuk dan sujud dengan tenang
- Tidak menoleh ke kanan atau ke kiri
- Melihat ke tempat sujud
- Tidak mengusap pasir di tempat sujud
- Tidak menguap

- Tidak meludah kecuali terpaksa
- Meluruskan dan merapatkan shaf dalam shalat berjamaah

Hakikat shalat adalah mi‘raj orang mukmin, pendakian spiritual menuju Allah dan audiensi langsung denga-Nya. Dengan demikian, kita akan selalu ingat kepada Allah, yang di antara hasilnya adalah:

- Ingat rahmat, kekuasaan, pahala, dosa dan azab-Nya.
- Taat perintah dan menjauhi larangan-Nya
- Mohon ridha dan selamat dari azab-Nya
- Sadar dan lebih kenal *(ma‘rifat)* terhadap jati diri yang dhaif
- Jauh dari yang keji dan mungkar
- Luas dan komprehensif wawasan serta pandangan
- Keberkahan hidup

Hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana bersikap kepada Allah telah kita bahas secara detail di Bab 1. Dengan demikian, Bab 1 sebaiknya kita baca berulang-ulang, untuk dipahami, dihayati dan dipraktikkan; karena yang ada di bab itu merupakan pondasi dari setiap amal. Ibarat rumah, jika pondasinya kokoh, maka bangunan apa pun yang akan didirikan tidak menjadi masalah.

Memahami makna gerakan shalat juga salah satu yang membentuk khusyu’ dalam shalat. Berikut ini penjelasan tentang makna gerakan shalat yang penulis nukil dari makalah “Pelatihan Shalat Khusyuk” oleh Prof. Moh. Sholeh:

- Berdiri tegak menghadap kiblat = menghadapkan jiwa raga kepada Dzat Yang Maha Esa dan Maha Segalanya
- Mengangkat tangan saat takbir = lambang penyerahan diri secara total kepada Allah SWT
- Ruku‘ = lambang hormat dan mengagungkan Dzat Yang Maha Kuasa serta mengingatkan kelemahan dan ketidakberdayaan diri kita.
- Pengulangan sujud 2 kali = sujud pertama mengingatkan asal-usul manusia yang diciptakan dari tanah, sedangkan sujud kedua mengingatkan akhir perjalanan hidup manusia bahwa cepat atau lambat pasti kembali ke tanah. Allah berfirman:

  Dari bumi (tanah) itulah Kami menjadikan kamu, kepadanya Kami

akan mengembalikan kamu, dan darinya Kami akan mengeluarkan kamu pada kali yang lain. **(QS Thâhâ [20]: 55)**

- Berulang-ulangnya sujud = melambangkan penampilan yang 100% berbeda dengan Iblis yang menolak sujud meskipun hanya 1 kali.
- Menoleh ke kanan dan ke kiri dengan ucapan salam = lambang ikrar di hadapan Allah setelah beraudiensi dengan-Nya, bahwa ke mana pun pergi harus senantiasa menebar salam (kedamaian), rahmat (kasih sayang) dan berkah (bertambahnya kebaikan) untuk siapa pun, dan bahkan untuk apa pun, sesuai dengan misi Rasulullah saw.

Selain pemahaman akan makna gerakan shalat, kita juga harus mengetahui makna bacaan shalat supaya kita tidak sekadar membaca, tapi juga memahami dan menghayatinya. Sebuah syair mengingatkan kita agar memahami bacaan shalat:

فَكَمْ مِنْ مُصَلٍّ مَالَهُ مِنْ صَلاَتِهِ * سِوَى رُؤْيَةِ الْمِحْرَابِ وَالْخَفْضِ وَالرَّفْعِ

تَرَاهُ عَلَى سُطْحِ الْحَصِيْرَةِ قَائِمًا * وَهِـــمَّتُهُ فِى السُّوْقِ فِى اْلأَخْذِ وَالدَّفْعِ

Banyak orang shalat namun tak ada baginya dari shalatnya

Kecuali hanya melihat mihrab, turun dan bangkit

Engkau melihat dia berada di atas tikar dalam keadaan berdiri (shalat)

Namun hatinya tertuju pada perniagaannya di pasar

1. Niat
   - Bertekad untuk memenuhi perintah Allah dengan shalat, menyempurnakan dan mengikhlaskan semuanya semata-mata untuk mencari ridha-Nya.
   - Mengakui bahwa bemunajat kepada Allah merupakan aktivitas yang sangat agung.
   - Saat itu, hendaknya kening berkeringat karena rasa malu, tubuh bergetar karena rasa takut dan wajah memucat karena rasa gentar.
   - Niat harus kuat, karena niat yang kuat akan memerintahkan otak kita untuk melaksanakan shalat dengan penuh kesungguhan. Dengan demikian seluruh anggota tubuh dan pikiran akan tunduk dan khusyu’.

Apakah memang niat sedemikian penting? Ya. Selain penjelasan dari hadits Nabi saw. bahwa segala amal tergantung niatnya, dari sudut pandang medis hal itu benar adanya. Penulis pernah mendapatkan informasi dari sebuah acara di radio tentang fungsi niat dalam ibadah puasa dari sisi medis. Walaupun ini tentang puasa, namun hakikatnya bisa diimplementasikan untuk ibadah lainnya.

Kalau kita tidak berniat melakukan puasa esok hari, maka otak akan memerintahkan lambung memproduksi asam lambung seperti biasa. Jadi, ketika diketahui isi lambung kosong, maka kita akan merasa sakit, karena asam lambung berlebih. Namun, jika malam sebelumnya kita sudah berniat untuk puasa, maka otak akan memberi perintah pada lambung untuk menghasilkan asam lambung sedikit saja, karena lambung akan kosong disebabkan kita berpuasa. Dengan demikian puasa tidak menyebabkan kita sakit perut *(maag)*. *Subhânallâh*.

2. Takbirahul Ihram

    - Ikrar yang tulus bahwa hanya Allah Yang Maha Agung dan Maha Besar. Apa pun selain-Nya adalah kecil dan harus dibuat kecil.
    - Meninggalkan untuk beberapa saat segala bentuk kesibukan dunia, hanya untuk beraudiensi dengan Allah
    - Mulai memasuki "haram Allah" yaitu kawasan eksklusif di hadapan Allah langsung tanpa perantara. Karenanya, mulai saat ini tidak boleh ada ucapan selain tuntutan ucapan shalat.

3. Doa Iftitah

    - Mengagungkan Allah, memuji dan bertasbih untuk-Nya (menyucikan-Nya dari segala sifat kekurangan).
    - Berikrar menghadapkan jiwa, raga, pikiran dan perasaan dengan sungguh-sungguh dan tulus kepada Allah, pencipta langit dan bumi, secara konsisten, pasrah dan pantang menyekutukan-Nya.
    - Ketika kita mengucapkan *h̲anîfan muslimâ* (berlaku lurus sebagai seorang muslim), hendaklah terdetik di dalam hati kita bahwa seorang muslim adalah orang yang kaum muslimin selamat dari lidah dan tangannya. Jika kenyataannya kita tidak seperti itu, maka kita termasuk pendusta. Bertekadlah untuk berlaku seperti itu di masa yang akan datang.

- Berikrar bahwa shalat, ibadah, hidup dan mati kita hanya karena Allah dan untuk mencari ridha Allah, Tuhan Alam Semesta, serta hanya mengikuti tuntunan-Nya.
- Berikrar bahwa tidak ada sekutu bagi-Nya, hanya untuk itu diperintah, dan kita ini adalah hamba-Nya yang pasrah dan berserah diri.

4. Membaca Al-Fatihah

- Miniatur (induk atau ibu) Al-Qur'an dan doa yang lengkap, yang mencakup aqidah, syariah dan akhlak.
- Memahami bahwa segala perkara adalah dengan ijin Allah.
- Mengajarkan bagaimana memuji-Nya, mengesakan-Nya sebagai satu-satunya Tuhan Yang Haq, Pencipta dan Pemelihara alam semesta.
- Merasa bahagia karena Allah Yang Maha Mulia *(Al-Karîm)* menyebut kita dalam kemuliaan dan keagungan-Nya, sebagaimana tersebut dalam sebuah hadits qudsi:

  قَسَمْتُ الصَّلاَةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ نِصْفُهَا لِي وَنِصْفُهَا لِعَبْدِي مَا سَأَلَ يَقُوْلُ الْعَبْدُ أَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ فَيَقُوْلُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ حَمِدَنِي عَبْدِي

  Aku membagi shalat antara Aku dan hamba-Ku mejadi dua bagian. Setengahnya untuk-Ku dan setengah lagi untuk hamba-Ku, dan bagi hamba-Ku apa yang ia pinta. Hamba berucap, "Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam," maka Allah menjawab, "Hamba-Ku memuji-Ku." **(HR Muslim)**
- Merasakan kelembutan-Nya, karena Allah Maha Pemurah dan Maha Penyayang.
- Menimbulkan rasa takut akan siksa-Nya dan tidak mendapat surga-Nya karena Allah adalah Raja dan Penguasa hari pembalasan (hari Kiamat).
- Memperbaharui keikhlasan, rasa lemah dan ketergantungan kepada Allah. Melepaskan perasaan kuat dan yakin bahwa amal-amal ketaatan terasa mudah berkat pertolongan-Nya.

- Mohon dibimbing menuju ridha-Nya, ke jalan kebahagiaan yang hakiki, jalan para Nabi, para shiddiqin (orang-orang yang benar), syuhada’ dan shalihin.
- Mohon dijauhkan dari jalan orang-orang yang dimurkai dan jalan kesesatan.

5. Membaca Ayat Suci Al-Qur’an
   - Ayat Al-Qur’an adalah ungkapan yang paling haq (benar), penuh hikmah dan paling sempurna. Oleh karena itu menjadi media paling pas untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam menghadap-Nya.
   - Ayat Al-Qur’an hakikatnya surat cinta kasih Allah kepada para hamba-Nya.
6. Bertasbih dan Beristighfar dalam Ruku‘ dan Sujud
   - Menyucikan Allah Yang Maha Agung, Maha Tinggi, lagi Maha Penentu.
   - Menyadarkan diri dari kehinaan dan ketidakberdayaan hamba.
   - Mohon ampunan dari segala kesalahan dan dosa, disertai segenap ketulusan jiwa dan kelembutan hati.
   - Mengulangi bacaan tiga kali karena ucapan sekali biasanya lemah pengaruhnya.
7. Bacaan I‘tidal
   - Ikrar bahwa Allah Maha Mendengar akan segala pujian hamba-Nya, doa maupun munajatnya.
   - Menyeru kepada Allah dan memuji-Nya.
   - Percaya akan kehadiran Allah, bahwa Allah juga menghadap orang shalat, sesuai sabda Nabi saw.:

     إِنَّ اللهَ عَزَّوَجَلَّ مُقْبِلٌ عَلَى الْمُصَلِّي مَا لَمْ يَلْتَفِتْ

     Sesungguhnya Allah senantiasa menghadap kepada orang yang shalat selama dia tidak berpaling.

     (HR Abu Daud, Hakim dan Nasa’i)
8. Bacaan Duduk di antara Dua Sujud

- Mohon ampunan dan rahmat-Nya.
- Mohon dicukupkan dan mohon kemurahan-Nya.
- Mohon derajat yang tinggi.
- Mohon diberi rezeki.
- Mohon petunjuk-Nya.
- Mohon kesehatan dan ampunan.

9. Bacaan Tasyahud
    - Pengakuan bahwa penghormatan yang penuh berkah dan kesejahteraan yang sempurna hanya milik Allah SWT.
    - Menghadirkan Nabi untuk menyampaikan doa keselamatan, rahmat dan barakah untuk beliau.
    - Menghadirkan umat dan semua hamba Allah yang shaleh agar mendapatkan keselamatan.
    - Memohon kepada Allah dengan disertai usaha yang sungguh-sungguh agar bisa menjadi hamba yang shaleh. Sebuah kebahagiaan yang tak terkira bila kita didoakan oleh setiap muslim dalam setiap shalat, bukan hanya shalat wajib, tapi juga shalat-shalat nawafil (sunnah).
    - Menegaskan kembali aqidah tauhid, yakni kesaksian akan kekuasaan serta ketuhanan Allah, yang berhak disembah.
    - Pengakuan kembali tentang kerasulan Nabi Muhammad saw., yang telah membimbing kita menuju jalan yang diridhai Allah.
10. Bacaan Shalawat
    - Memohon kesejahteraan untuk Nabi Muhammad saw. dan seluruh keluarganya, sebagaimana telah diberikan kepada para Nabi terdahulu.
    - Pengakuan akan kesatuan misi para nabi dan rasul.
11. Ucapan Salam
    - Mengingat kembali misi pembawa rahmat dan barakah di manapun dan kapanpun.

Berkenaan dengan tujuan dan hakikat shalat, Ary Ginanjar Agustian

menjelaskan tentang shalat dari sudut pandang ESQ *(Emotional Spiritual Quotient)*. Dengan mempelajari shalat dari berbagai sudut pandang, maka ilmu kita akan lengkap seperti lingkaran dengan sudutnya 360°, tidak parsial (hanya dari satu sudut pandang). Dengan demikian upaya untuk memahami dan menghayati shalat akan lebih sempurna sehingga mempermudah kita untuk mencapai khusyu'.

Fungsi shalat dalam ESQ adalah sebagai mekanisme untuk mengingat sifat-sifat mulia yang dimiliki oleh Sang Pencipta jiwa manusia. Ketika shalat, manusia diminta untuk melafazhkan sifat-sifat agung yang dimiliki-Nya dengan sepenuh jiwa, serta memuji asma-Nya secara berulang-ulang. Pemilik sifat-sifat yang terindah, Allah *'Azza wa Jalla*, adalah pemilik seluruh Asmaul Husna, yang terangkai dengan penuh kesempurnaan dalam satu ibadah shalat.

Ketika shalat, manusia memasuki gelombang 40 Hz, menyatu dengan alam semesta, bersama bintang-bintang, matahari, rembulan dan alam bersujud dan bersimpuh di haribaan Allah SWT. Manusia tidak shalat sendirian. Ia turut pada kehendak alam yang sedang bertasbih memuji kekuatan Yang Maha Perkasa. Matahari memancarkan cahayanya, bertasbih kepada *An-Nûr*, Sang Maha Cahaya. Ia sujud dan tunduk kepada *Ar-Rahmân* untuk mengasihi umat manusia.

وَيُسَبِّحُ ٱلرَّعْدُ بِحَمْدِهِۦ

Dan guruh itu bertasbih dengan memuji Allah. **(QS ar-Ra'd [13]: 13)**

Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada sesuatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun. **(QS al-Isrâ' [17]: 44)**

Bintang-bintang bertaburan di langit menghiasi malam yang begitu indah bak gemerlap hamparan mutiara; menciptakan keindahan tak terperi, keindahan yang penuh keagungan dan tak terjangkau ketinggiannya. Bintang gemintang bersujud dan bersimpuh di Keagungan Yang Maha Indah, bercermin dan menyifati nilai-nilai keindahan-Nya. Bintang-bintang itu bagai kompas, yang memberi petunjuk pada nelayan di tengah samudera agar tidak kehilangan arah pulang ke rumah. Bintang bersujud kepada Yang Maha Pemberi Petunjuk *(Al-Hâdiy)*.

Rembulan memberikan cahaya yang lembut di malam hari, cahaya indah dan tak menyilaukan mata. Cahaya yang memberikan rasa damai di hati setiap manusia yang memandangnya. Rembulan bertasbih kepada *Al-*

Lathîf, berguru pada kelembutan Sang Maha Pemilik Kelembutan.

Bumi dengan kokoh dan tangguh menopang serta menahan segala apa yang menjejak di permukaannya. Ia menopang semua tetumbuhan. Ia menahan ketinggian gunung-gunung dan gedung-gedung tinggi pencakar langit. Ia ber-*taqarrub* pada Sifat Maha Penahan/Pengendali milik *Al-Qâbidh*. Bumi berputar pada porosnya, berotasi pada sumbunya. Gerakan ini merupakan cara bumi untuk selalu bertasbih kepada Allah. Inilah thawaf bumi pada pusatnya.

Sebagai sesama hamba Allah yang hidup di alam semesta raya, yang kedua kakinya begitu tak berdaya menjejak bumi, sudah sepatutnya manusia mengikuti irama alam semesta. Diciptakan sebagai makhluk yang sempurna sebagai khalifah di bumi ini, adalah karunia yang tiada tara yang harus disyukuri lewat aktivitas shalat. Aktivitas yang mengajak manusia untuk menuju dimensi murni yang begitu suci, menuju ke hadirat Allah.

Shalat bukanlah sekadar gerakan ritual manusia itu sendiri, yang terpisah dari alam semesta. Sesungguhnya ia mengikuti thawaf alam semesta yang setiap detiknya bertasbih memuji Allah Yang Maha Esa *(Al-Aḫad)*. Saat itulah, manusia melakukan shalat bersama dengan bumi, bulan dan matahari. Dan ketika manusia melakukannya dengan serasi dan tepat waktu, dimana saat itulah sebenarnya semua partikel dan zat menyucikan Sang Maha Tinggi *(Al-‘Aliyy)*, maka terciptalah sebuah keseimbangan harmonis, seperti keteraturan alam semesta yang begitu sempurna.

Tidakkah kamu mengetahui bahwasanya Allah, bertasbih kepada-Nya apa yang di langit dan di bumi dan (juga) burung dengan mengembangkan sayapnya. Masing-masing telah mengetahui (cara) shalat dan tasbihnya, dan Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.

(QS an-Nûr [24]: 41)

Shalat adalah sebuah garis orbit yang harus kita ikuti alurnya. Kewajiban untuk berputar 17 kali dalam sehari semalam mengitari pusat orbit atau melakukan 17 rakaat dalam shalat lima waktu setiap harinya. Mari kita pelajari gerakan-gerakan fisik kita dalam ibadah shalat. Dalam satu rakaat terdapat gerakan yang membentuk satu putaran (360°). Ini sama seperti satu putaran thawaf. Gerakan pembentuk satu putaran adalah:

- Berdiri = 0°
- Ruku‘ = 90°
- Sujud = 135° (diukur dari posisi berdiri)

Satu rakaat dua kali sujud berarti 270°

Dengan demikian, dalam satu rakaat kita telah melakukan putaran sebesar:

$0^{o} + 90^{o} + 270^{o} = 360^{o}$ (satu putaran thawaf). *Subhânallâh*

Berikutnya coba kita lihat shalat dari sudut pandang kesehatan. Sekali lagi, dengan mengetahui hikmah dan rahasia shalat dari berbagai sudut pandang dan disiplin ilmu, insya Allah akan menguatkan niat dan tekad kita untuk bisa khusyu' dalam shalat. Semoga Allah menolong kita untuk bisa melaksanakannya, amin.

Di buku "Mukjizat Gerakan Shalat untuk Pencegahan dan Perawatan Kesehatan", Drs. Madyo Wratsongko, MM mengungkapkan bahwa gerakan shalat dapat melenturkan urat saraf dan mengaktifkan sistem keringat dan pemanas tubuh. Selain itu juga membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapat tekanan tinggi, serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung).

Kita dapat menganalisis sabda Rasulullah saw., "Jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, maka bertakbirlah." Saat takbir, Rasulullah mengangkat kedua tangannya ke atas hingga sejajar dengan bahu-bahunya (HR Bukhari dari Abdullah bin Umar). Takbir ini juga dilakukan ketika hendak rukuk, dan ketika bangkit dari rukuk.

Apa maknanya? Pada saat kita mengangkat tangan sejajar bahu, maka otomatis kita membuka dada, memberikan aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk dialirkan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, membuka mata dan telinga kita, sehingga keseimbangan tubuh terjaga.

"Rukuklah dengan tenang (thuma'ninah)." Ketika rukuk, Rasulullah meletakkan kedua telapak tangan di atas lutut (HR Bukhari dari Sa'ad bin Abi Waqqash). Apa maknanya? Rukuk yang dilakukan dengan tenang dan maksimal, dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf sentral manusia) beserta aliran darahnya. Rukuk pun dapat memelihara kelenturan tuas sistem keringat yang terdapat di pungggung, pinggang, paha dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk dan saluran saraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan saraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal dengan mata mengharap ke tempat sujud.

"Lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak."

Apa maknanya? Saat berdiri dari dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya. Hal ini dapat menjaga saraf keseimbangan tubuh dan berguna mencegah pingsan secara tiba-tiba.

“Selepas itu, sujudlah dengan tenang.”

Apa maknanya? Bila dilakukan dengan benar dan lama, sujud dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, termasuk pula ke mata, telinga, leher, dan pundak, serta hati. Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung, sehingga resiko terkena jantung koroner dapat diminimalisasi.

“Kemudian bangunlah hingga engkau duduk dengan tenang.”

Apa maknanya? Cara duduk di antara dua sujud dapat menyeimbangkan sistem elektrik serta saraf keseimbangan tubuh kita. Bisa juga menjaga kelenturan saraf di bagian paha dalam, cekungan lutut, cekungan betis, sampai jari-jari kaki. *Subhânallâh*!

Terakhir, marilah kita pelajari bagaimana para sahabat melihat Rasulullah shalat. Walaupun belum bisa kita lakukan, setidaknya menjadi ilmu terlebih dahulu, kemudian kita amalkan satu per satu.

Ketika Rasulullah mengucap *Allâhu Akbar*, terdengar suara beliau muncul dari kedalaman hati. Kemudian beliau meletakkan kedua tangannya. Saat seperti itu, Allah adalah Dzat Yang Maha Agung dari segala sesuatu. Karena Allah Maha Besar, maka seorang hamba seperti beliau hanya sanggup berdiri khusyu’, tunduk dan rendah di hadapan Yang Maha Tunggal.

Abu Daud meriwayatkan bahwa Abdullah bin Sukhair berkata, “Suatu ketika aku pernah menemui Rasulullah. Saat itu beliau sedang shalat. Aku melihat dada Rasulullah bergemuruh seperti getaran tangis.”

Dalam hadits lain yang diriwayatkan Muslim disebutkan bahwa Hudzaifah berkata,

“Suatu ketika Rasulullah mengerjakan shalat malam setelah Isya’. Kemudian aku bergabung dengan beliau melaksanakan shalat. Beliau membuka shalat dengan bacaan surah al-Baqarah. Pada ayat ke seratus, beliau melakukan sujud. Kemudian Rasulullah mengkhatamkannya. Kemudian membaca surah Âli ‘Imran hingga khatam. Kemudian membaca surah an-Nisâ’ hingga khatam.

Beliau tidak pernah melewati ayat rahmah tanpa memanjatkan permohonan kepada Allah. Demikian pula tidak melewati ayat azab tanpa

memohon perlindungan kepada Allah. Sama halnya ketika beliau membaca ayat tasbih, maka beliau pun mengucapkan tasbih kepada Allah. Kemudian beliau ruku‘. Waktu yang digunakan untuk ruku‘ tidak jauh berbeda dengan saat beliau berdiri.

Kemudian beliau bangkit dari ruku‘ (i‘tidal). Bangkit dari ruku‘ ini pun tidak jauh beda lamanya dengan saat beliau ruku‘. Kemudian beliau sujud. Lama waktu bersujud hampir sama dengan lamanya waktu ruku‘ dan berdiri dari ruku‘.

Adapun rakaat kedua, beliau kerjakan hampir sama dengan rakaat pertama.”

Supaya dalam bimbingan-Nya selalu, marilah kita bersama-sama berdoa kepada Allah:

اللَّهُمَّ أَعِنَّا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Ya Allah, tolonglah kami dalam mengingat-Mu, bersyukur untuk-Mu dan beribadah dengan baik kepada-Mu, amin.

Daftar Pustaka

Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Naisaburi, asy-Syaikh, “Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf *(Ar-Risâlah al-Qusyairiyyah fî ‘Ilmi at-Tashawwuf)*”, Pustaka Amani, Cetakan I: September 1998/Jumadil Ula 1419

‘Aidh al-Qarni, Dr, “Sentuhan Spiritual ‘Aidh al-Qarni *(Al-Misk wal-‘Anbar fi Khuthabil-Mimbar)*”, Penerbit Al Qalam, Cetakan Pertama: Jumadil Akhir 1427 H/Juli 2006

Ary Ginanjar Agustian, “ESQ POWER – Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan”, Penerbit Arga, Cetakan Kesembilan: Mei 2006

_______, “Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual – ESQ *(Emotional Spiritual Quotient)*”, Penerbit Arga, Cetakan Kedua puluh sembilan: September 2006

Ibnu Hazm al-Andalusi, “Di Bawah Naungan Cinta *(Thawqul Hamâmah)* – Bagaimana Membangun Puja Puji Cinta Untuk Mengukuhkan Jiwa”, Penerbit Republika, Cetakan V: Maret 2007

Mohammad Sholeh, Prof, “Pelatihan Sholat Khusyuk”, Makalah, April 2006

Muhammad Ihya’ Ulumiddin, Kyai, “Tuntunan Sholat Menurut Riwayat Hadist”, Yayasan Al-Haromain Surabaya, Cetakan Pertama: Muharram 1412 H

Sa‘id Hawwa, asy-Syaikh, “Kajian Lengkap Penyucian Jiwa *“Tazkiyatun Nafs” (Al-Mustakhlash fi Tazkiyatil Anfus)* – Intisari Ihya ‘Ulumuddin”, Pena Pundi Aksara, Cetakan IV: November 2006

#Semoga Allah menyatukan dan melembutkan hati semua umat Islam, amin...#

Profil Penulis

Penulis lahir di Kota Pahlawan, Surabaya tanggal 20 Juni 1974 dari pasangan Bapak H.M Syakar dan Ibu Hj. Ma'sumah *rahimahumallâh*.

Setelah khatam Al-Qur'an dibimbing orang tua ketika kelas 5 SDI Iskandar Said, Kendangsari—Surabaya, penulis mendalami agama Islam di pesantren kecil di kampung halaman, yaitu Pesantren Raudhatul Muta'allimin, Kutisari Utara—Surabaya yang diasuh Ust. Drs. Damanhuri, mulai tahun 1984-1992. Di pesantren ini semua santri tidak ada yang menginap (mondok). Istilahnya santri *kalongan*, habis mengaji pulang ke rumah. Namun demikian, kitab yang dikaji adalah kitab yang diajarkan di pesantren umumnya. Waktu kuliah di Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) Surabaya—Jurusan Teknik Elektro—Telekomunikasi, penulis melanjutkan mengaji di PP Amanatul Ummah, Siwalan Kerto—Surabaya di bawah asuhan KH. Asep Saifuddin Chalim, dari tahun 1992-1997.

Saat ini penulis bekerja di Inixindo Surabaya—sebuah lembaga training di bidang Teknologi Informasi (Graha Pena Lt. 10 Suite 1005, Jl. A. Yani 88 Surabaya)—sebagai Education Manager. Selain itu juga menjadi dosen luar biasa untuk kelas sore di Jurusan Teknik Informatika—Fakultas Teknik—Universitas Dr. Soetomo (Unitomo), Jl. Semolowaru 84 Surabaya.

Adapun aktivitas dakwah yang tengah dilakukan sebagai berikut:

1. Lewat tulisan di blog dengan alamat http://achmadfaisol.blogspot.com
2. Khatib Shalat Jum'at/Hari Raya
   Penulis mengawali menjadi khatib shalat Jum'at sejak kelas 3 SMPN 13 Surabaya, lalu berlanjut saat kelas 1 SMAN 16 Surabaya hingga kini.
3. Kultum tarawih, kuliah Subuh, pengajian RT dan tasyakkuran
5. Mengisi pengajian rutin kitab "Riyadhush Shalihin" di Mushalla al-Ikhlash, Perum YKP Griya Pesona Asri, Jl. Medayu Pesona tiap Ahad I & III ba'da Maghrib

Di bidang retorika dakwah *(khithâbah)*, *alhamdulillâh* ketika kelas 2 SMA penulis pernah meraih Juara I Lomba Pidato Dakwah Tingkat SLTA se-Kodya Surabaya dalam rangka "Ramadlan fil Jami'ah" yang diselenggarakan oleh Badan Pelaksanan Kegiatan Mahasiswa (BKPM) IAIN Sunan Ampel Surabaya tahun 1991.

Kebenaran berasal dari Allah, kekurangan dari diri penulis. Semoga tulisan ini membawa manfaat dan menjadi sarana Multi Level Pahala bagi kita semua, amin. Apabila ada pertanyaan tentang tulisan ini, saran, kritik, ingin berbagi ilmu atau hal-hal lain, bisa diajukan via email: achmadfaisol@gmail.com.